



südwest

ULRICH PRAMANN BERND SCHÄUFLE

NORDIC WALKING

für Einsteiger

- + Technik
- + Ausrüstung
- + Ernährung
- + Trainingspläne

Aktualisierte Neuauflage

Keine große Überwindung, die nötig ist; keine Überforderung, die droht; ein sehr effektiver Schlankmacher; ein Fitnesssport, von dem Körper und Seele profitieren und der wirklich Spaß macht – als Nordic Walking vor zehn Jahren populär wurde, schien diese neue Bewegungsform geradezu maßgeschneidert für die Ansprüche des 21. Jahrhunderts.

Die Fitness-Revolution

»Jetzt läuft nichts mehr ohne Stöcke«, frohlockte Brigitte. Die Fitness-Revolution«, »das Bewegungsprogramm der Zukunft«, »die schonendste Art, fit zu bleiben« (Fit for Fun), »die



beliebteste Wellnesssportart«
(Focus) – begeisterte Schlagzeilen,
die den Hype! zusätzlich
befeueren. Inzwischen ist Nordic
Walking in den Medien kein so
großes Thema mehr. Aber die
Begeisterung all jener, die zu
Nordic Walking finden, ist

geblieben. Denn für ältere Damen oder junge Mütter, für Senioren und Übergewichtige, Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger und Umsteiger ist diese Bewegungsform ideal. Sogar Leistungssportler setzen auf Nordic Walking, weil das Training mit den Stöcken einen nützlichen Ausgleich bieten kann und sich spielerisch die Koordination schulen lässt.

Die Vorteile von Nordic Walking auf einen Blick

→ Nordic Walking
ist sehr leicht

und schnell
erlernbar, weil die
Bewegungsform
natürlich ist.

→ Nordic Walking
ist von Gelände
und Wetter
unabhängig und
kann somit das
ganze Jahr über
betrieben
werden.

→ Nordic Walking
ist prinzipiell für
jeden möglich.
Die Kosten und
der Zeitaufwand
sind
vergleichsweise
gering.

→ Nordic Walking ist eine sehr gut regulierbare körperliche Betätigung. Die Intensität kann individuell erhöht oder reduziert werden. Und zwar durch die Geschwindigkeit (schnell/langsam), die Geländewahl (steil/flach), die Stärke des Stockeinsatzes (mehr/weniger Druck auf den Stock bringen) und durch